

# Menú Basal Junio (June)

## Alergia e intolerancia al **GLUTEN**

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Fresas y Melón

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
	<b>01</b> 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc	<b>02</b> 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	<b>03</b> 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58,9 Hc	<b>04</b> 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc
	<b>Patatas estofadas con costillas</b> stewed potatoes with ribs <b>Halibut al horno con ensalada+S</b> Roasted fish with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Crema dubarry +S</b> dubarry cream <b>Pollo asado con arroz integral +S</b> Roasted Chicken with brown rice <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Garbanzos estofados a la riojana +S</b> Chickpea stew <b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> zucchini omelette with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Salteado de veduritas tiernas +S</b> Sautéed from tender vegetables <b>Ternera a la jardinera con patatitas dado</b> Beef ragout with chips <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
<b>07</b> 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc	<b>08</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	<b>09</b> 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc	<b>10</b> 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc	<b>11</b> 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc
<b>Ensalada de pasta +S</b> Paste salad <b>Merluza al horno con pisto</b> Sausage hake with ratatouille <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Alubias estofadas con verduras +S</b> Beans with vegetables <b>Huevos gratinados con york y guisantes +S</b> Baked eggs with ham and pea <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Brócoli a la boloñesa +S</b> Broccoli with boglonesa sauce <b>Muslito de pollo en salsa con patatas +S</b> Roasted Chicken with chips <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Sopa de la marmita con fideos</b> Chicken broth with chicken and bread pieces <b>Filete ruso con salsa de tomate y loncha de queso</b> hamburger with tomato sauce and cheese slice <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Arroz tres delicias</b> Fried rice three flavors <b>Palometa en adobo con ensalada+S</b> Pickled dogfish with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
<b>14</b> 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	<b>15</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	<b>16</b> 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	<b>17</b> 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc	<b>18</b> 659 Kcal 33 Prot 33 Lip 47 Hc
<b>Judías verdes salteadas con tomate +S</b> Green beans sautéed <b>Cinta de lomo con ensalada</b> Tenderloin with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Paella de pollo</b> Paella <b>Bacalao al horno con patata panadera +S</b> Baked cod with bakery potato <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Lentejas estofadas con verduras +S</b> Lentil stew <b>Tortilla española con ensalada</b> Spanish Omelette and salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Ensaladilla rusa</b> Potatoes salad <b>Merluza a la plancha con ensalada</b> Hake with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Crema de calabacín +S</b> zucchini cream <b>Pollo al chilidrón con champiñones</b> Chilidrón chicken with mushrooms <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
<b>21</b> 720 Kcal 34 Prot 34 Lip 67 Hc	<b>22</b> 595 Kcal 31 Prot 32 Lip 35 Hc	<b>23</b> 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	<b>24</b> 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	
<b>Pasta al gusto del centro +S</b> Pasta to the taste of the center <b>Fritura de pescado con ensalada de verano</b> Mixed frying with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>¡COMIDA DE FIN DE CURSO!</b> <b>Entremeses variados</b> Appetizers <b>Perritos calientes con patatas chips</b> Hot dogs with chips <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Crema de legumbres con verduras</b> Stewed beans with vegetables <b>Merluza al horno con ensalada</b> Hake with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Arroz con tomate</b> Rice with tomato sauce and eggs <b>Tortilla de jamón con loncha de queso</b> Omelette and cheese slice <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	